Приложение №11 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Рекомндуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей дошкольного возраста.

Мясо и мясопродукты:

— говядина I и II категории (в т.ч. в виде блоков);

— телятина;

— нежирные сорта свинины и баранины;

— мясо птицы охлаждённое (курица, индейка)

—мясо кролика;

— сосиски и сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще чем 1-2 раза в неделю, после тепловой обработки;

— субпродукты (печень говяжья, язык).

Рыба и рыбопродукты:

—треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь соленая и др.

Яйца куриные:

— в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,-3 см;

—в вареном виде после отпаривания в течение 10 мин.

Молоко и молочные продукты:

—молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;

— сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущено-вареное молоко;

— творог (9% жирности;) – после термической обработки;

— сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, для питания детей дошкольного возраста);

— сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки;

— Кисломолочные продукты промышленного выпуска; кефир; ряженка, варенец, бифидок, йогурты, простокваша;

— сливки (10%, 20%, 30% жирности).

Пищевые жиры:

— сливочное масло (в т.ч. крестьянское);

— растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированные; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

— маргарин – для выпечки; ограничено для обжаривания (высшие сорта);

Кондитерские изделия:

— конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), шоколадные – с 5 лет и старше, не чаще 1 раза в неделю;

— галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);

— пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

— джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

Овощи:

— картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, перец, патиссоны; лук, чеснок (с учётом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

— яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники);

--- цитрусовые (апельсин, мандарин, лимон) – с учётом индивидуальной переносимости

--- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учётом индивидуальной переносимости

— сухофрукты.

Бобовые:

— горох, фасоль, соя;

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха

Соки и напитки:

— натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

— напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

— витаминизированные напитки промышленного выпуска, без консервантов и искусственных пищевых добавок;

— кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

—говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);

— лосось, сайра (для приготовления супов);

—зелёный горошек, кукуруза сахарная;

--- баклажанная и кабачковая икра для детского питания

— компоты, фрукты;

—томаты и огурцы солёные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

**Не рекомендуются в организованном детском питании:**

—мясо диких животных и водоплавающих птиц ;

—кулинарные жиры;

—газированные напитки;

—напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зукко» и т.п.);

—закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);

—майонез, горчица, хрен.

--- любые пищевые продукты домашнего изготовления, а также принесённые из дома